

# Enrollados para el Almuerzo

**Sirve:** 8 Porciones

Concéntrese en la fibra en este enrollado creativo. Pruebe esta receta con frijoles como una opción saludable para su almuerzo.

## Ingredientes

- 1 taza** arroz integral sin cocinar
- 2 tazas** agua
- 1 lata** frijoles pinto bajos en sodio (enjuagados, aproximadamente 15.5 oz)
- 2 latas** frijoles negros bajos en sodio (enjuagados, aproximadamente 30 oz)
- 2/3 taza** maíz bajo en sodio, escurrido
- 2/3 taza** tomates bajos en sodio, cortados en cuadritos, escurridos
- 8** tortillas de harina de 10'
- 1 taza** queso Jack cheddar, picante, rallado

## Preparación

1. Mezcle el arroz y el agua en una sartén y póngalo a hervir. Reduzca el fuego a baja temperatura, cubra y cocine por 35 a 40 minutos. Remueva del fuego y enfríe.
2. Precaliente el horno a 350 grados F. Ponga los frijoles, el maíz y los tomates en un tazón grande y mézclelo .  
Añada el arroz y el queso y mezcle bien.
3. Con una cuchara ponga la mezcla pareja entre las tortillas y enróllelas.
4. Hornee por 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	100	
Grasa total	5 g	
Proteinas	7 g	
Carbohidrato	6 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	3 g	
Sodio	190 mg	

## Notas

Recomendación: Haga estos enrollados antes de tiempo y congélelos hasta que esté listo para usarlos. Estos enrollados son muy buenos y se pueden recalentar en el microondas.

Recipe adapted from [Allrecipes.com](https://www.allrecipes.com).